Volume 8 No. 1 Januari-Juni Tahun 2021, Hlm. 19-34

CONSILIUM

Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan

Avalaible at http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium

ISSN : 2338-0608 (Print) | ISSN : 2654-878X (Online)

Efektivitas Konseling Individual melalui Pendekatan Konseling Rasional Emotif dalam Mengatasi Kecemasan

Indah Etika Putri, Zulfani Sesmiarni, Alfi Rahmi

Institut Agama Islam Negeri Bukittinggi, Sumatera Barat, Indonesia.

Korespondensi: indahetikaputri082384856083@gmail.com

Abstract: *The aim of this research is to find out the effectiveness of individual counseling through emotive rational counseling approach in overcoming anxiety in Payakumbuh Class IIB Penitentiary. The population is fostered citizens before the criminal period ends as many as 20 people, while the study sample is fostered citizens before the criminal period ends as many as 5 people and who are indicated to have high anxiety based on non-rondom sampling techniques and recommendations from employees. The data collection instrument is a Likert scale. Data analysis techniques using non-parametric statistical tests using Wilcoxon rack test, hypothesis testing using Statistical Product and Service Solution (SPSS) version 22. The results showed the difference between the pretest and posttest values. From the Wilcoxon test calculation results obtained a significant sip-value of 2.023. Based on the applicable provisions, it is known that the Wilcoxon Sig p-value test result is 0.043 <α (α = 0.05) which means that Ha is accepted and Ho is rejected. From the results of the Wilcoxon test calculation it can be concluded that it is effective to overcome anxiety in the target population before the criminal period expires.*

Keywords: *Individual Counseling, Rational Emotive, Anxiety.*

Abstrak: Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling individual melalui pendekatan konseling rasional emotif dalam mengatasi kecemasan di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIB Payakumbuh. Populasi adalah warga binaan yang sebelum habis masa pidana sebanyak 20 orang, sedangkan sampel penelitian adalah warga binaan yang sebelum habis masa pidana sebanyak 5 orang serta yang terindikasi memiliki kecemasan yang tinggi berdasarkan teknik non rondom sampling dan rekomendasi dari pegawai. Instrumen pengumpulan data adalah skala likert. Teknik analisis data menggunakan uji statistik non parametrik menggunakan Wilcoxon rack test, uji hipotesis menggunakan Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 22. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan antara nilai pretest dan posttest. Dari hasil perhitungan uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikan sip-value sebesar 2,023. Berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui hasil uji Wilcoxon Sig p-value sebesar 0,043 <α (α = 0,05) yang artinya Ha diterima dan Ho ditolak. Dari hasil perhitungan uji Wilcoxon dapat disimpulkan bahwa efektif untuk mengatasi kecemasan pada warga binaan sebelum habis masa pidana.

Kata kunci: Konseling Individual, Rasional Emotif, Kecemasan.

PENDAHULUAN

Lembaga Pemasyarakatan merupakan salah satu komponen dalam Sistem Peradilan Pidana di Indonesia yang bertugas melaksanakan pembinaan terhadap warga binaan pemasyarakatan. Sistem Peradilan Pidana merupakan suatu sistem penegakan hukum sebagai upaya penanggulangan kejahatan. Sistem Peradilan pidana terdiri dari 4 komponen (sub sistem), yaitu sub sistem kepolisian, sub sistem kejaksaan, sub sistem pengadilan dan sub sistem lembaga pemasyarakatan. Usaha untuk mengubah sistem kepenjaraan menjadi sistem pemasyarakatan tersebut terwujud pada tahun 1964, karenanya kemudian lembaga pemasyarakatan ini dianggap sebagai lembaga yang berfungsi sebagai wadah untuk menciptakan dan mengembalikan ketenteraman masyarakat, menyelenggarakan kehidupan bersama (Satjipto, 1991).

Lembaga Pemasyarakatan sebagai sub sistem yang paling terakhir yang langsung berhadapan dengan warga binaan pemasyarakatan untuk melaksanakan pembinaan, mempunyai posisi yang stategis dalam mewujudkan tujuan akhir dari Sistem Peradilan Pidana. Lembaga Pemasyarakatan diharapkan mampu merealisasikan tujuan akhir Sistem Peradilan Pidana yaitu mencegah masyarakat menjadi korban kejahatan, menyelesaikan kasus kejahatan yang terjadi sehingga masyarakat puas bahwa keadilan telah didengarkan dan yang bersalah dipidana, mengusahakan agar mereka yang pernah melakukan kejahatan tidak mengulangi lagi kejahatannya.

Harsono menjelaskan bahwa sistem pemasyarakatan memandang sifat pemberian pekerjaan bagi warga binaan pemasyarakatan yang menjalani hukuman dan pembinaan dengan melatih dalam bekerja, hal tersebut dimaksudkan agar setelah keluar dari lembaga pemasyarakatan, mereka dapat menerapkan kepandaiannya sebagai bekal keluar dari lembaga pemasyarakatan, sehingga kejahatan yang pernah dilakukan tidak diulanginya lagi (Harsono, 1997). Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa lembaga pemasyarakatan sebagai wadah untuk warga binaan pemasyarakatan merubah diri menjadi lebih baik melalui tahap pembinaan ibadah, pembinaan kerja.

Berdasarkan ketentuan Undang-undang No. 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan khususnya Pasal 14 mengenai hak-hak warga binaan pemasyarakatan merupakan dasar bahwasanya warga binaan pemasyarakatan harus diperlakukan dengan baik dan manusiawi dalam satu sistem pembinaan yang terpadu. Pembinaan dan pembimbingan warga binaan pemasyarakatan meliputi program pembinaan dan bimbingan yang berupa kegiatan pembinaan kepribadian dan kegiatan pembinaan kemandirian (Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995, n.d.). Pembinaan kepribadian diarahkan pada pembinaan mental dan watak agar warga binaan menjadi manusia seutuhnya, bertaqwa dan bertanggung jawab kepada diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. Sedangkan pembinaan kemandirian

diarahkan pada pembinaan bakat dan keterampilan agar warga binaan pemasyarakatan dapat kembali berperan sebagai anggota masyarakat yang habis masa pidana dan bertanggung jawab.

Utari berpendapat, persepsi masyarakat tentang seorang warga binaan pemasyarakatan yang secara berlebih-lebihanan akan memberikan efek yang buruk terhadap persepsi warga binaan pemasyarakatan tentang diri mereka, sehingga warga binaan pemasyarakatan kehilangan rasa kepercayaan diri dan merasakan kecemasan menghadapi penerimaan masyarakat setelah hukuman berakhir. Kecemasan yang dirasakan oleh warga binaan pemasyarakatan meliputi kekhawatiran akan pandangan masyarakat terhadap seorang mantan warga binaan pemasyarakatan, peran menjadi seorang ayah bagi anak-anak, bagaimana penerimaan anak terhadap seorang ayah mantan warga binaan pemasyarakatan, peran seorang suami terhadap istri serta cemas menanti untuk bisa berkumpul bersama keluarga, serta cemas menghadapi masa depannya (Utari, 2013).

Berdasarakan permasalahan di atas permasalahan yang terjadi setelah warga binaan pemasyarakatan habis masa pidana, banyak terjadi masalah dalam diri warga binaan pemasyarakatan salah satunya yaitu masalah kecemasan, kecemasan tersebut juga menjadi bagian dari adanya gangguan psikologis yang banyak dialami sebagian manusia dalam bahasa arab dikatakan bila sesuatu cemas maka ia akan bergerak pada tempatnya. Seperti yang Allah gambarkan dalam Alquran Surah An-nas Ayat 1 sampai 6 yang Artiny, *Katakanlah "Aku berlindung kepada Tuhan (yang memelihara dan menguasai) manusia, raja manusia, sesembahan manusia, dari kejahatan (bisikan) setan yang biasa bersembunyi, yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia, dari golongan jin dan manusia* (Departemen Agama Republik Indonesia, 1989).

Berdasarkan terjemahan ayat di atas dipahami bahwa manusia berlindung dan bernaung kepada Tuhan-Nya, manusia yang mahakuasa satu-satunya untuk menolak keburukan was-was, allah sesembahan manusia tidak ada sesembahan yang haq kecuali Allah SWT dari kejahatan setan yang biasa bersembunyi saat berdzikir kepada Allah SWT, yang meniupkan keburukan dan keraguan-keraguan dalam jiwa manusia. Dikatakan bahwasannya kecemasan pada dasarnya selalu ada di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal - hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Kecemasan akan datang kepada siapapun, kapanpun dan dimanapun. Namun, tingkat kecemasan setiap orang berbeda, meskipun dihadapkan dengan masalah atau kondisi yang sama tetapi akan diinterpretasikan secara berbeda, hal ini disebabkan oleh adanya sifat subjektif dari kecemasan tersebut. Dalam kajian psikologis sebagaimana pendapat dari ahli tentang kecemasan.

Chaplin berpendapat bahwa kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khsus untuk ketakutan tersebut (Wahyuni, 2014). Dapat dikatakan bahwa

kecemasan merupakan suati kondisi yang tidak menyenangkan, tidak aman yang terjadi dalam diri seorang terhadap suatu keadaan.

Menurut Nevid, Kecemasan (*Anxiety)* adalah suatu keadaan *aprehensi* atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyakhal yang harus dicemaskan misalnya, kesehatan, karir, kondisi lingkungan serta hal-hal yang menjadi sumber kekhawatiran (Nevid, 2003). Dapat dipahami bahwa seseorang yang mengalami kecemasan akan merasa selalu khawatir yang tidak jelas, dan selalu berpikiran tidak baik. Dari permasalahan kecemasan yang dialami oleh warga binaan pemasyarakatan ini, belum ada penanganan khusus yang dilakukan oleh pihak lembaga pemasyarakatan, namun terkadang ketika warga binaan merasa kurang nyaman, merasa takut, warga binaan tersebut lebih memilih untuk bercerita sesama teman sekamaranya, dan dalam hal inilah dilaksanakan layanan bimbingan konseling untuk megatasi permasalahan kecemasan dengan pendekatan konseling rasional emotif.

Pendekatan konseling rasional emotif berasumsi bahwa manusia memiliki kemampuan inheren untuk berbuat secara rasional atau tidak rasioanal, berpikir dan merasa itu sangat dekat dan bergandengan satu sama lain (pikiran seseorang dapat menjadi perasaannnya, dan sebaliknya), apa yang dipikirkan dan dirasakan sekaligus mengambil bentuk *self-talk* yang selanjutnya menyerahkan individu bertindak rasional atau tidak rasional (Prayitno & Amti, 2005).

Berdasarkan pandangan dan asumsi tentang hakekat manusia dan teori kepribadian serta konsep-konsep teoritik dari konseling rasional emotif, maka dapat dikemukakan tujuan utama konseling pendekatan rasional emotifsebagai memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan-pandangan klien yang irasional dan ilogis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan diri, meningkatkan aktualisasi diri seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif,dan menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa benci, takut, rasa bersalah, berdosa, cemas, was-was, marah, sebagai konsekwensi dari cara berfikir serta sistem keyakinan yang keliru dengan jalan melatih dan mengajar klien untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai dan kemampuan diri sendiri (Taufik, 2009).

Keunggulan penggunaan konseling rasional emotif yang dikembangkan oleh Albert Ellis ini yaitu untuk menawarkan dimensi kognitif dan menantang klien untuk meneliti rasionalitas dan keputusan yang telah diambil serta nilai yang klien anut, serta untuk memberikan penekanan untuk mengaktifkan pemahaman yang di dapat oleh klien sehingga klien akan langsung mampu mempraktekkan perilaku baru mereka (Latipun, 2006).

Permasalahan yang sering terjadi pada warga binaan yang akan habis masa pidana di Lapas Klas IIB Payakumbuh, khususnya ditempat peneliti melaksanakan penelitian, banyak ditemukan masalah kecemasan. Berdasarkan beberapa teori di

atas salah satu pendekatan dalam konseling yang efektif digunakan untuk mengatasi kecemasan yaitu pendekatan konseling rasional emotif dengan menggunakan teknik khusus teknik *assertive training.*

Assertive Training merupakan latihan keterampilan-sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung. *Assertive training* menurut Alberti dalam Gunarsa merupakan prosedur latihan yang diberikan kepada individu untuk melatih penyesuaian sosialnya dalam mengekspresikan sikap, perasaan, pendapat dan haknya (Singgih, 2011). Dalam layanan bimbingan dan konseling terdapat satu layanan yaitu layanan konseling individual.

Hellen berpendapat, konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing atau konselor dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli (Hallen, 2005). Prayitno juga berpendapat bahwa konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dialakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien (Prayitno & Amti, 2004). Layanan tersebut dilaksanakan atau dibrikan oleh seorang knselor atau guru bk, karena konselor adalah pendidik dan konselor harus berkompeten sebagai pendidik, konselor adalah seorang profesional, karena itu layanan bimbingan dan konseling harus diatur dan didasarkan pada regulasi perilaku profesional, yaitu kode etik yang harus di pegang dalam memberikan layanan konseling individual (Yusri, 2019). Jadi, dapat di simpulkan bahwa permasalahan kecemasan bisa teratasi memberikan pendekatan konseling rasional emotif dengan menggunakan teknik *assertive training* melalui layanan konseling individual, dan alasan peneliti menggunakan layanan koseling individual karena lebih efektif dilaksanakan di lembaga pemasyarakatan, sehingga warga binaan lebih terbuka dan mampu mengemukakan apa yang dirasakannya lebih mendalam.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas fenomena yang penulis temukan wawancara pada tanggal 24 Agustus 2019 dengan salah seorang pegawai Lembaga Pemasyarakatan Klas IIB Payakumbuh dapat diketahui, adanya beberapa warga binaan yang terindikasi mengalami kecemasan, seperti sering melamun, suka menyendiri, cemas tidak bisa diterima dikeluarga dan lingkungan. Dari paparan pegawai lembga pemasyarakatan klas IIB Payakumbuh tersebut sampai saat ini belum ada penanganan khusus yang dilakukan pihak LP kepada warga binaan yang mengalami kecemasan tersebut. Kemudian di dapat data dari pegawai bagian regis mengenai jumlah keseluruhan warga binaan yang menghuni Lapas tersebut yaitu 517 orang, dari kasus yang berbeda-beda dan sebagian besar adalah kasus

penyalah gunaan narkotika, penggelapan, asusila dan sebagainya. Dari kasus-kasus tersebut terdapat 20 orang yang akan habis masa pidana yang mengalami banyak masalah kecemasan berdasarkan paparan dari pegawai.

Selanjutnya hasil wawancara yang penulis temukan pada tanggal 24 Agustus 2019 dengan melakukan wancara dengan warga binaan pemasyarakatan Klas II Payakumbuh ditemukan beberapa orang terindakasi, cemas terhadap mental anak setelah habis masa pidana, merasa cemas akan berkurangnya kepercayaan keluarga terhadap dirinya, cemas ketika melihat atau bertemu poilisi, cemas membuat keluarga kecewa setelah habis masa pidana, ketakutan terhadap ketertinggalan karir, cemas ketika habis masa pidana akan mendapatkan teman yang akan menjerumuskan ke perbuatan yang salah, cemas tidak diterima atau dianggap sebagai orang tua (ayah) oleh anaknya, merasa canggung ketika akan bertemu keluarga, dan cemas tidak akan diterima lagi pada suatu organisasi yang pernah di gelutinya, merasa cemas jika habis masa pidana tidak bisa menjadi kepala keluarga yang baik.

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan pada bagian sebelumnya, jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian Pre-Experimental Designs. Kegiatan penelitian ini dilakukan dengan satu kelompok dan tidak ada kelompok pembanding, jenis penelitian ini pada prinsipnya tidak dapat mengontrol validitas internal dan eksternal secara utuh, karena satu kelompok hanya dipelajari satu kali, atau kalau menggunakan dua kelompok diantara kedua kelompok itu tidak disamakan terlebih dahulu. Berdasarkan permasalahan di atas, model penelitian yang digunakan the one group pre test-post test design, dimana jenis penelitian ekperimen the one group pre test-post test design adalah memberikan perlakuan terhadap sutu kelompok (tidak ada kelompok kontrol) dengan melihat perbedaan pre test dan post test sebagai hasil perlakuan

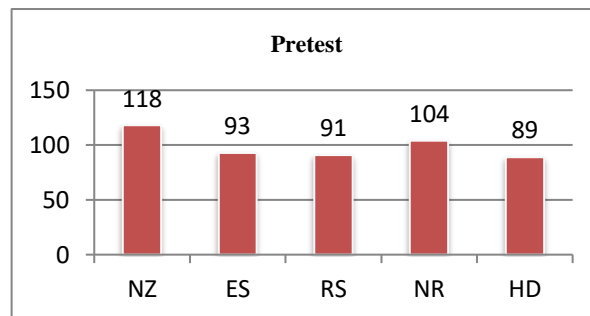
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Payakumbuh, pelaksanaan kegiatan penelitian ini yaitu berupa pemberian layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling rasional emotif dengan *teknik assertive training* untuk mengatasi kecemasan warga binaan. Peneliti menggunakan instrument yaitu angket.

Bagian ini memaparkan pendeskripsian data dari instrumen yang digunakan, berikut ini data yang telah diperoleh:

Tabel 1. Data *pretest* kecemasan

No	Kode/Inisial	Skor	Keterangan
1	NZ	118	Sangat Tinggi
2	NR	104	Tinggi
3	ES	93	Tinggi
4	RS	91	Tinggi
5	HD	89	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa jumlah sampel sebelum diberikan perlakuan tingkat kecemasannya 1 warga binaan mengalami sangat tinggi, 4 warga binaan yang mengalami kecemasan yang tinggi. Untuk melihat hasil grafik pada *pretest* hasil kelompok eksperimen tentang tingkat kecemasan warga binaan dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

Grafik 1. Grafik hasil *pretest* kecemasan warga binaan

Kemudian untuk rata-rata nilai *pretest* dapat dilihat dari tabel berikut :

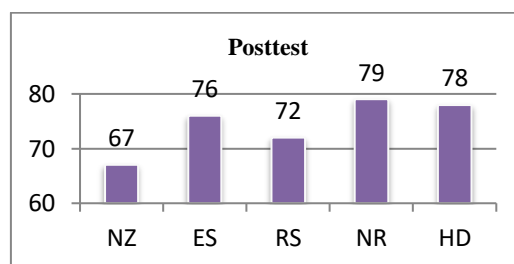
Tabel 2. Hasil *Pretest* Kecemasan

			Statistic	Std. Error
PRE	Mean		99,00	5,413
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	83,97	
		Upper Bound	114,03	
	5% Trimmed Mean		98,50	
	Median		93,00	
	Variance		146,500	
	Std. Deviation		12,104	
	Minimum		89	
	Maximum		118	
	Range		29	
	Interquartile Range		21	
	Skewness		1,235	,913
	Kurtosis		,523	2,000

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor *pretest* yaitu sebelum diberikan perlakuan layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling rasional emotif dengan teknik *assertive training*, tingkat kecemasan warga binaan tergolong ke dalam kategori tinggi dengan skor rata-rata 99,00. Artinya sampel yang diberikan *pretest* sebanyak 5 orang selalu mengalami kecemasan.

Tabel 3. Data *posttest* kecemasan warga binaan

No	Kode/Inisial	Skor	Keterangan
1	NR	79	Sedang
2	HD	78	Sedang
3	ES	76	Sedang
4	RS	72	Sedang
5	NZ	67	Sedang

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa setelah diberikan perlakuan yaitu layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling rasional emotif dengan teknik *assertive training* skor kecemasan warga binaan jadi menurun, ini terlihat darikategori skor sangat tinggi kecemasan tidak ada lagi, berarti tidak ada warga binaan yang selalu merasa cemas, kategori sedang sebanyak 5 orang. Untuk melihat hasil grafik pada *posttest* hasil kelompok eksperimen tentang tingkat kecemasan warga binaan dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

Grafik 2. Grafik hasil *posttest* kecemasan warga binaan

Penjelasan lebih lanjutnya frekuensi *pretest* kelompok sampel dapat dilihat pada tabel 3. Berdasarkan tabel frekuensi di atas maka dapat dipahami bahwa 5 warga binaan dengan kategori sedang. Artinya skor kecemasan warga binaan menurun setelah diberikan perlakuan layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling rasional emotif dengan teknik *assertive training*.

Tabel 4. Frekuensi Kategori Kecemasan *posttest* (setelah diberikan perlakuan) N=5

No	Interval Skor	Kategori kecemasan	F	%
1	<47	Sangat Rendah	0	0
2	48-69	Rendah	0	0%
3	70-91	Sedang	5	100%
4	92-113	Tinggi	0	0%
5	≥114	Sangat Tinggi	0	0
			5	100%

Kemudian untuk rata-rata nilai *posttest* dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 5. Hasil *posttest* Kecemasan

			Statistic	Std. Error
Post	Mean		74,40	2,205
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	68,28	
		Upper Bound	80,52	
	5% Trimmed Mean		74,56	
	Median		76,00	
	Variance		24,300	
	Std. Deviation		4,930	
	Minimum		67	
	Maximum		79	
	Range		12	
	Interquartile Range		9	
	Skewness		-,943	,913
	Kurtosis		-,265	2,000

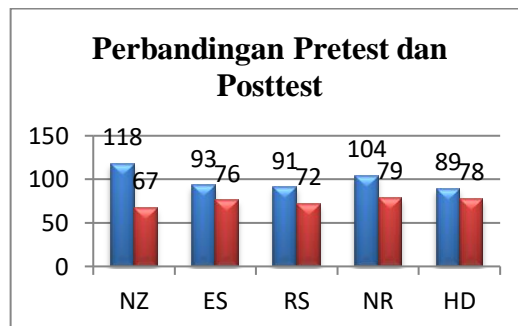
Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor *posttest* yaitu setelah diberikan perlakuan layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling rasional emotif dengan teknik *assertive training*, kecemasan warga binaan tergolong ke dalam kategori sedamg dengan skor rata-rata 74,40. Artinya sampel yang diberikan *posttest* sebanyak 5 orang sudah kurang mengalami kecemasan.

Perbandingan Profil Kecemasan Warga Binaan Sebelum dan Sesudah diberikan Perlakuan

Hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dapat diketahui melalui hasil pengolahan instrument penelitian yang penulis lakukan, hasil *pretest* dan *posttest* penelitian kelompok eksperimen tentang kecemasan warga binaan dapat dilihat pada tabel 5. Berdasarkan tabel 5 dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan warga binaan menurun setelah diberikan perlakuan yaitu layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling rasional

emotif dengan teknik *assertive training*, hal ini dapat terlihat dari jumlah perbandingan skor sebelum diberikan perlakuan dengan skor setelah diberikan perlakuan. Sebelum diberikan perlakuan jumlah skor tingkat kecemasan 495 dengan mean 99,00, sedangkan setelah diberikan perlakuan jumlah skornya menjadi 372 dengan mean 74,40 dengan selisih skor dari 495 ke 372 adalah 123. Artinya terdapat penurunan skor kecemasan warga binaan setelah diberikan perlakuan.

Tabel 6. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tentang Kecemasan Warga Binaan

No	Responden	Pretest		Posttest	
		Skor	Keterangan	Skor	Keterangan
1	NZ	118	Sangat Tinggi	67	Sedang
2	ES	93	Tinggi	76	Sedang
3	RS	91	Tinggi	72	Sedang
4	NR	104	Tinggi	79	Sedang
5	HD	89	Tinggi	78	Sedang
Jumlah		**495**		**372**	
Mean		**99,00**		**74,40**	
Nilai Tertinggi		**118**		**79**	
Nilai Terendah		**89**		**67**	

Grafik 2. Grafik hasil *pretest* dan *posttest* kecemasan warga binaan

Berdasarkan grafik di atas maka dapat di ambil kesimpulan bahwa layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling rasional emotif dengan teknik *assertive training* dapat mengurangi kecemasam warga binaan, itu terlihat dari semakin menurunnya hasil skor *posttest* yang diperoleh warga binaan, karena dalam penelitian ini semakin rendah skor yang diperoleh warga binaan maka semakin berkurang tingkat kecemasan, ini dapat dilihat dari kategori skor kecemasan.

Uji Hipotesis

Data yang terkumpul dianalisa menggunakan uji *Wilcoxon.* Tujuan uji *Wilcoxon* adalah untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan diterima atau

ditolak. Uji *Wilcoxon* pada penelitian ini menggunakan bantuan IBM SPSS versi 22.00. Ketentuan yang berlaku dalam uji *Wilcoxon* adalah jika Sig > α (0,05) maka Ha ditolak dan jika Sig < α (0,05) maka Ha diterima. Secara lengkap uji *Wilcoxon* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 7. Hasil Uji *Wilcoxon Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

	POSTTEST – PRETEST
Z	2,023[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,043

Berdasarkan hasil perhitungan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,043. Berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui hasil uji *Wilcoxon* Sig. *p-value* 0,043< α (α =0,05) yang artinya Ha diterima. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* di atas maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho di tolak dengan hipotesis yang di ajuakan, dengan artian "keefektifan konseling rasional emotif dengan menggunakan teknik Asertive Training dalam mengatasi kecemasan sebelum habis masa pidana". Tingkat kecemasan warga binaan berkurang setelah diberikan perlakuan yaitu layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling rasional emotif dengan teknik *assertive training* di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Payakumbuh.

Pembahasan

Hasil pengolahan data diketahui bahwa rata-rata skor *pretest* yaitu sebelum diberikan perlakuan layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling rasional emotif dengan teknik *assertive training*, kecemasan warga binaan tergolong ke dalam kategori tinggi dengan jumlah skor 495 dengan rata-rata 99,00. Artinya sampel yang diberikan *pretest* sebanyak 5 orang selalu mengalami kecemasan.

Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khsus untuk ketakutan tersebut (Wahyuni, 2014). Untuk mengatasi timbulnya masalah kecemasan di atas, maka pendekatan konseling rasional emotif dapat digunakan sebagai pendekatan untuk mengatasi kecemasan tersebut.

Pendekatan konseling rasional emotif berasumsi bahwa manusia memiliki kemampuan inheren untuk berbuat secara rasional atau tidak rasioanal, berpikir dan merasa itu sangat dekat dan bergandengan satu sama lain (pikiran seseorang dapat menjadi perasaannnya, dan sebaliknya), apa yang dipikirkan dan dirasakan sekaligus mengambil bentuk *self-talk* yang selanjutnya menyerahkan individu bertindak rasional atau tidak rasional (Prayitno & Amti, 2005).

Untuk mengatasi kecemasan ini pendekatan konseling rasional emotif menggunakan teknik khusus yaitu teknik *assertive training*. *Assertive training*

merupakan latihan keterampilan-sosial yang diberikan pada individu yang diganggu kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain merongrong dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung. *Assertive training* menurut Alberti dalam Gunarsa merupakan prosedur latihan yang diberikan kepada individu untuk melatih penyesuaian sosialnya dalam mengekspresikan sikap, perasaan, pendapat dan haknya (Singgih, 2011).

Pendekatan *konseling rasional emotif* dengan menggunakan teknik *assertive training* untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan dalam konseling individual, agar pendekatan *konseling rasiional emotif* inidapat dilaksanakan secara efektif, karena konseling individual layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing atau konselor dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli (Hallen, 2005).

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dialakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien (Prayitno & Amti, 2004).

Hasil pengolahan data diketahui bahwa *posttest* dengan jumlah sampel 5 orang setelah diberikan perlakuan yaitu layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling rasional emotif dengan teknik *assertive training*, tingkat kecemasan warga binaan tergolong ke dalam kategori sedang dengan jumlah skor 372 dengan rata-rata 74,40. Artinya sampel sebanyak 5 orang yang diberikan *posttest* sudah jarang merasa cemas.

Perubahan pada hasil *posttest* setelah diberikan perlakuan yaitu yaitu layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling rasional emotif dengan teknik *assertive training* menunjukkan bahwa layanan ini dapat mengurangi kecemasan warga binaan. Hal ini juga sesuai dengan tujuan pendekatan konseling rasional emotif menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa benci, takut, rasa bersalah, berdosa, cemas, was-was, marah, sebagai konsekwensi dari cara berfikir serta sistem keyakinan yang keliru dengan jalan melatih dan mengajar klien untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai dan kemampuan diri sendiri (Taufik, 2009).

Dari perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* dapat terlihat adanya penurunan rata-rata yang kemudian di analisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Hipotesis yang di ajukan diterima dan dapat dikatakan bahwa layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling rasional emotif dengan teknik *assertive training* efektif dalam mengatasi kecemasan warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Payakumbuh.

Uji hipotesis *pretest* dan *posttest,* apabila dikonversikan kenilai Z maka besarnya -2,023, nilai sig atau*p-value* sebesar 0,043<0,05. Apabila nilai*p-value*

<0,05 maka Ha diterima dan Ho ditolak. Artinya ada perbedaan tingkat kecemasan warga binaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling rasional emotif dengan teknik *assertive training*.

Hasil pengujian hipotesis untuk *pretest* dan *posttest* dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak, sehingga tingkat kecemasan warga binaan berkurang setelah diberikan perlakuan yaitu pendekatan konseling rasional emotif dengan teknik *assertive training* di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Payakumbuh.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling rasional emotif dengan teknik *assertive training* dalam mengatasi kecemasan telah tercapai. Karena dalam penelitian ini telah diperoleh hasil bahwa pendekatan konseling rasional emotif efektif dalam mengatasi kecemasan warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Payakumbuh.

Adapun *treatment* yang diberikan untuk mengatasi kecemasan ini dilakukan sebanyak masing-masing 5 kali dan diberikan *posttest* sebagai pengukuran. Pada penelitian ini peneliti memberikan layanan konseling individual menggunakan pendekatan konseling rasional emotif dengan teknik *assertive training* dalam mengatasi kecemasan terkait dengan permasalahan kecemasan (RPL terlampir).

Pelaksanaan konseling rasional emotif mengunakan teknik *assertive training* dilaksanakan sesuai tingkat permasalahan klien, untuk klien pertama yaitu beriniasial NZ dengan permasalahan merasa cemas kurang mampu menjadi kepala keluarga setelah habis masa pidana, dalam hal ini klien menceritakan segala yang merasa mengganggu pikiran klien tentang kecemasan yang dialaminya, klien mengatakan bahwa dirinya dan sang anak semenjak berada di LP kurang baik, karena sang anak belum bisa menerima status sang ayah yang seorang warga binaan. Sampai saat ini sang anak belum pernah mengunjungi sang ayah di LP dan klien mengatakan bahwa psikologis sang anak sepertinya sedikit tertekan. Kemudian klien juga mengatakan bahwa ketika dia bebas dia sangat takut tidak bisa membahagiakan keluarganya, takut tidak bisa menjadi kepala keluarga yang baik.

Klien juga mengatakan bahwa sang anak lebih suka menyendiri di sekolah dan dirumah, kemudian klien mengatakan setelah bebas dari LP NZ menjadi lebih sungkan untuk bertemu sang anak, karena nantinya sang anak tidak mau menerima keadaan bahwa sang ayah seorang mantan warga binaan.

Pelaksanaan konseling rasional emotif selanjutnya dengan klien ES, ES merasa cemas setelah bebas klien merasa bahwa tidak ada instansi yang menerima dirinya untuk bekerja, pada awal pertemuan klien terlebih dahulu menceritakan kisah hidupnya yang dirinya bekerja sebagai pegawai BUMN, dirinya merupakan orang yang sangat di percaya di tempat kerjanya, tapi malang terjadi ES malah membuat kecewa sang atasan dengan kasus yang menjerat dirinya, setelah bebas

ES menginginkan dirinya untuk kembali kedunia pekerjaan yang sebelumnya ia geluti, tapi setelah habis masa pidana ES sangat takut dirinya tidak mampu untuk kembali kedunia kerja yang keras, terkadang saat rasa cemas datang ES merasa bahwa setelah bebas ia kembali terperangkap kenarkoba yang membuat dirinya hancur seperti saat ini, nafas dan dada ES terkadang sesak ketika mengingat semuanya.

Pelaksanaan konseling rasional emotif teknik *assertive training* selanjutnya dengan klien RS, RS merasa cemas jika bebas membuat orang tua kecewa, RS merupakan anak tertua dari 3 bersaudara, ibu dan ayah nya sudah bercerai saat 4 tahun yang lalu, dan hal tersebut membuat sang klien merasa terpukul. Ibu RS sakit-sakitan dan sang ayah RS menikah lagi dengan wanita pilihannya, dan adik-adik klien lebih memilih ikut dengan sang ayah, karena sang ibu tidak bisa membiayai sekolah adik-adiknya dan RS lebih memilih untuk menjauh dari sang ayah dan keluarga lainnya. Kehidupan RS lontang lantung tidak jelas sampai akhirnya terperangkap kedalam dunia hitam narkoba, RS mengatakan setelah habis pidana RS sangat takut untuk bertemu sang ibu, karena nantinya akan membuat hati ibunya hancur dan kecewa.

Pelaksanaan konseling rasional emotif mengunakan teknik *assertive training* dengan klien NR, klien mengatakan klien merasa bahwa setelah bebas kehidupan diri saya menjadi suram, pada pertemuan pertama NR mengatakan bahwa sebelum masuk ke LP, dirinya merupakan orang sulit untuk bergaul dan lebih senang untuk berdiam diri dirumah, klien NR terlahir dari keluarga yang sederhana, kehidupan dirinya lebih banyak di lakukan di dalam kamar. Suatu saat ia pergi keluar rumah untuk menemui seorang rekan kerja ayahnya, dan rekan kerja ayahnya memberikan narkoba jenis sabu yang akan dijual, sang klien membelinya dengan harga yang sangat mahal, uang yang dibayarkan merupakan curian dari uang ibunya tanpa sepengetahuan sang ibu, saat ini sang klien merasa sangat menyesal dan selama berada di LP, klien merasa tidak tenang dengan apa yang telah dilakukannya pada ibunya, dan setelah habis pidana nanti NR menjadi takut dan cemas untuk bertemu sang ibu, dan sang klien cemas kehidupannya nanti juga akan suram dan kembali seperti dahulunya.

Pelaksanaan konseling rasional emotif mengunakan teknik *assertive training* dengan klien HD, HD merasa setelah bebas tidak sebahagia orang lain, klien mengatakan bahwa anggapan masyarakat luar sangat buruk terhadap mantan warga binaan, dan sang klien sang takut saat bebas ia tidak bisa diterima dengan baik seperti masyarakat biasanya dalam pergaulan. Dalam hal pergaulan kami para mantan warga binaan umumnya sangat dijauhi, tidak hanya di masyarakat terkadang dikeluarga mantan warga binaan di sisihkan, dan hal tersebut menjadi buah pikiran selama klien berada di LP karena selama di LP klien merasa risih dengan anggapan tersebut, megganggu dirinya, klien merasa sangat takut dengan semua orang menjauhinya kehidupan menjadi tidak bahgia nantinya setelah bebas.

Jadi dapat disimpulkan bahwa permasalahan kecemasan yang terjadi pada 5 klien di atas sangat mengganggu pikiran sang klien, dan permasalahan tersebut terkadang juga mengganggu aktivitas klien selama di Lembaga Pemasyarakatan, klien menjadi tidak tenang, dengan konseling rasional emotif dalam mengatasi kecemasan, klien menjadi lebih tenang dan berpikiran yang lebih positif tentang hal yang belum tentu terjadi.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari penelitian ini yaitu konseling rasional emotif dengan menggunakan teknik Asertive Training efektid dalam mengatasi kecemasan sebelum habis masa pidana. Berdasarkan hasil perhitungan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,043. Berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui hasil uji *Wilcoxon* Sig. *p-value* $0{,}043 < \alpha$ ($\alpha = 0{,}05$) yang artinya Ha diterima. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* di atas maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho di tolak.

DAFTAR PUSTAKA

Departemen Agama Republik Indonesia. (1989). *Alquran dan Terjemahnya*. Gema Risalah Press.

Hallen, A. (2005). *Bimbingan Dan Konseling*. Quantum Teaching.

Harsono, C. I. (1997). *Sistem Baru Pembinaan Warga binaan permasyarakatan*. Djawabatan.

Latipun. (2006). *Psikologi Konseling*. UMM Press.

Undang-undang Nomor 12 Tahun 1995.

Nevid, J. S. (2003). *Psikologi Abnormal*. Erlangga.

Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.

Prayitno, & Amti, E. (2005). *Konseling Pancawaskita*. UNP Press.

Satjipto, R. (1991). *Ilmu Hukum*. Citra Aditya Bakti.

Singgih, G. (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Libri.

Taufik. (2009). *Model-Model Konseling*. UNP Press.

Utari, D. I. (2013). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Warga Binaan Menjelang Habis masa pidana Di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Bandung. *Jurnal Students*, *1*(1), 1–15.

Wahyuni, S. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan

Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Jurnal Psikologi*, *2*(1), 50–62.

Yusri, F. (2019). Penguasaan Kompetensi Konselor Mahasiswa Peserta Program Pengalaman Lapangan (PPL) Prodi Bimbingan Konseling IAIN Bukittinggi. *Jurnal Al-Taujih*, *5*(2).